

美と健康の四万温泉

実はパワフルな温泉地

温泉は生きている地球の生命力をたっぷり抱きこんでいます。豊かな自然に囲まれた四万温泉には40か所以上の源泉があり、湧出量は全体で毎分約3,500リットル、しかもそのほとんどが「白噴泉」つまり地球の自然のチカラでこんこんと湧くパワフルな温泉です。

泉質からみる美容パワー

エリアごとに源泉があり成分のバランスが少し違いますが、主な泉質は「ナトリウム・カルシウム-塩化物・硫酸塩泉」。塩化物泉は塩の成分が肌の上に塩被膜となって残り、ヴェールのように肌を包んで保温&保湿、ほかほかしっとりが持続します。ナトリウムとカルシウムを含む硫酸塩泉は乾燥しがちな肌をしっとりとし、落ち着かせツツヤ美肌を目指す人にぴったり。pH値の平均は7前後で中性、やわらかで肌をふんわりと包み込む感触にうっとり。

飲める温泉

四万温泉には「飲泉所」が点在。飲むこともできる温泉です。飲泉は内臓の活性をサポートし、体を内側からほかほかと温めます。1回に飲むのは大き目のおちょこくらいの量。1日かけてコップ1杯くらいの量を飲むのが正解です。ゆっくりかみしめるように飲み、少しずつ体へ温泉成分を入れましょう。

温泉美顔術

源泉かけ流しの湯口からフレッシュな温泉を桶で汲み、適温にさまして洗顔の仕上げに、それにタオルをひたしてしぼり顔にあてれば「温泉蒸しパック」ができます。さらに裏技として、わたしは飲泉所の温泉をミニボトルにくみ、フレッシュなうちにフェイスシートにたっぷりひたして夜寝る前に「温泉ビューティパック」。その後いつものスキンケアをすると効果アップ。

美と健康の入浴法

入浴の15分くらい前までに水分補給をしっかりと。

温泉に入る前に「かけ湯」で肌と体のウォーミングアップ。これから入る温泉そのものを足先から順番にたっぷり「かけ湯」しましょう。ほどほど入浴を繰り返す「分割浴」がおすすめ。無理して一度で長湯するよりも、額がじんわり汗ばんだら一度あがり、少し休んでまた入る。これを3回くらい繰り返す方法だとのぼせを防いで、体の深い部分までよく温まることができます。湯あがり後も水分補給をたっぷり、体を冷やさないようにして30分くらい休息しましょう。

いくつかの温泉を湯巡りする場合には、風呂まで温泉につかっている時間は1日のトータルで20〜30分くらいまでにとどめるように計算して、途中で休憩時間を入れ、ほどほど入浴を心がけましょう。



「温泉ビューティ研究家」石井 宏子 先生

外資系化粧品や海外ブランドのマーケティング・広報を経て独立。温泉の美容力を研究。ドイツで自然療法を学び「気候療法士」を修了。温泉や旅で心も体もきれいになる「ビューティツーリズム」を提唱して活動となる。メディア出演や講演・温泉地や宿のコンサルタントなどで全国を飛び回る。観光庁・観光振興委員、観光地経営専門家、温泉トラベルデザイン研究所を主宰。著書に「温泉ビューティ」、「だから行きたい温泉セラピーの宿」、「癒されてきれいになるおひとりさま温泉」「地球のチカラをチャージ海温泉 山温泉 花温泉」
オフィシャルサイト <http://www.onsenbeauty.com>

アクセス

直行バスのご利用
※乗車券により温泉の湯代もありますので、ご了承ください

高速バス「四万温泉号」

東京駅(八重洲通り) 9:00 四万温泉 12:30
四万温泉 13:45 東京駅(八重洲通り) 17:30
④ 四万温泉案内センター 国産交通株式会社 各営業所
☎0120-12-8805 [受付時間9:00~18:00(年中無休)]

④ 高速バスと温泉がセットになったプランもございます。
http://www.shimaonsen.com/plan/0307_01a

直行バス「四万温泉 湯ったり号」

高崎駅東口 13:00 四万温泉 14:45
四万温泉 10:00 高崎駅東口 12:00

④ 小田籠観光バス
TEL.0279-22-1000 [受付時間9:00~18:00(土日祭日除く)]
FAX.0279-24-1200 [24時間受付]

電車のご利用



自動車のご利用



お問い合わせ

社団法人 四万温泉協会

TEL 0279-64-2321
FAX 0279-64-2137

<http://www.shimaonsen.com>
〒377-0601 群馬県吾妻郡中之条町四万温泉